



*Crème de
Chou-Fleur et sésame*



Retrouvez toutes nos infos sur <https://federationseniorsmoselle.fr/>

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de chou-fleur

1 cuillère à soupe de crème fraîche

2 cuillères à café de graines de sésame

4 cuillères à café d'huile de sésame

Découpez le chou-fleur en petits morceaux.

Mettez à cuire dans une casserole pendant 40 mns à feu doux.
A la fin de la cuisson, égouttez et mixez.

Ajoutez la crème, le sel et le poivre.

Dressez dans des bols individuels, en saupoudrant de graines de sésame.

Ajoutez un filet d'huile de sésame et dégustez.

